

オンラインアーカイブレッスン

月曜日

水曜日

木曜日

6/15・22・29

6/17・24

6/18・25

15:45~16:15

リンパ改善ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日12/15

18:15~18:45

ボディバランスFX

山崎 舞子

録画日6/16

18:15~18:45

筋膜リリース30

柴田 紗帆

録画日3/19

18:15~18:45

ストレッチ

市野瀬 美絵

録画日11/15

放送予定表

金曜日

土曜日

日曜日

6/19・26

6/20・27

6/21・28

14:45~15:15

ピラティス

村越 美加

録画2/6

16:30~17:00

ボディパンプ30

柴田 紗帆

録画日8/27

15:30~16:00

レズミルズダンス

濱 静夏

録画日3/14

18:15~18:45

レズミルズダンス

リリースナンバー8

17:10~17:40

ボディコンバット30

北島 千晃

録画日8/6

アクティブ系

調整系

※オンラインレッスンの入退場は自由となっております。
※途中の入退場は他のご参加者様のご迷惑とならない様、
お静かにお願いいたします。
※急な担当者の変更・プログラムの変更・休講が発生する
場合がございます。